

MARCHA CON BASTONES OCTUBRE 2021 / MAYO 2022

¡A partir del 4 de octubre!

ABADÍA: Lunes
ALDEANUEVA DEL CAMINO: Miércoles
CASAS DEL MONTE: Jueves

El horario para todos los pueblos será
de 9:05 a 10:05 h

El punto de encuentro variará según el recorrido, se avisará unos
días antes del inicio de la actividad

INSCRIPCIONES OBLIGATORIAS (antes del 1 de octubre)

Llamando por teléfono a cada ayuntamiento o
a través del whatsapp: 626 51 20 32

Si hubiera plazas disponibles, a partir del 4 de octubre
en el horario de la sesión

Para formar grupo son necesarias 6 personas

EN CASO DE NO PODER MANTENER LA
DISTANCIA DE SEGURDAD SERÁ
NECESARIA LA MASCARILLA



**DINAMIZACIÓN DEPORTIVA
DE EXTREMADURA #SOMOSDEPORTE**



Mancomunidad de Municipios
Valle del Ambroz

GERONTOGIMNASIA OCTUBRE 2021/MAYO 2022

¡A PARTIR DEL MES DE NOVIEMBRE!

¡PARA L@S MÁS MAYORES!

ABADÍA:

Lunes de 12:30 a 13:30 h

INSCRIPCIONES OBLIGATORIAS

Durante todo el mes de octubre

Llamando por teléfono al ayuntamiento

AFORO LIMITADO

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



**DINAMIZACIÓN DEPORTIVA
DE EXTREMADURA** #SOMOSDEPORTE



JUNTA DE EXTREMADURA
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTE



**Mancomunidad de Municipios
Valle del Ambroz**

GIMNASIA

OCTUBRE 2021/MAYO 2022

¡A partir del 4 de octubre!

ABADÍA:

Martes y jueves a 18:15 h, Pabellón

ALDEANUEVA DEL CAMINO:

Martes y jueves a 17:00 h, Salón Cultural

CASAS DEL MONTE:

Lunes y Miércoles a 17:00, Salón Cultural

GARGANTILLA (Comenzará en noviembre):

Lunes y miércoles a 19:45 h, Pabellón

SEGURA DE TORO (Comenzará en noviembre):

Lunes y miércoles a 18:30 h, Colegio

INSCRIPCIONES OBLIGATORIAS

(Antes del 1 de octubre)

Llamando por teléfono a cada ayuntamiento o
a través del whatsapp: 626 51 20 32

Si hubiera plazas disponibles, a partir del 4 de octubre
en el horario de la sesión

AFORO LIMITADO SEGÚN EL MUNICIPIO

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



PILATES

OCTUBRE 2021/MAYO 2022

¡A partir del 4 de octubre!

ABADÍA:

Miércoles a 10:30 h, Pabellón

ALDEANUEVA DEL CAMINO:

Lunes a 10:30 h, Salón Cultural

CASAS DEL MONTE:

Martes a 10:30 h, Salón Cultural

GARGANTILLA:

Jueves a 10:30 h, Casa de la Cultura

SEGURA DE TORO:

Martes a 9:05 h, Colegio

INSCRIPCIONES OBLIGATORIAS

(antes del 1 de octubre)

Llamando por teléfono a cada ayuntamiento o

a través del whatsapp: 626 51 20 32

Si hubiera plazas disponibles, a partir del 4 de octubre

en el horario de la sesión

AFORO LIMITADO SEGÚN EL MUNICIPIO

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



TONIFICACIÓN CONTROL POSTURAL ONLINE OCTUBRE 2021/MAYO 2022

de octubre ¡A partir del 13 de octubre!

Se realizarán ejercicios de movilidad articular, fuerza, coordinación, flexibilidad, equilibrio, favoreciendo el control postural.

La conexión se realizará a través de Google Meet

Se formarán grupos de 8 a 10 personas

Cada grupo tendrá asignado un día y una hora

La duración de la sesión será de 30 minutos

La previsión horaria es:

Miércoles de 12:15 a 12:45 h o

miércoles de 18:45 a 19:15 h

Si hubiera demanda podrían ampliarse nuevos grupos

OBLIGATORIAS INSCRIPCIONES OBLIGATORIAS (antes del 6 de octubre)

A través del whatsapp: 626 51 20 32

Al inscribirse es necesario elegir preferencia de horario, de mañana o de tarde.

